EF-1320 DE AT CH

SOFT-GYMNASTIK-DOPPELBALL

Bedienungsanleitung

Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Bewahren Sie diese unbedingt für späteres Nachlesen auf! Bei Weitergabe des Gymnastikballes bitte die Bedienungsanleitung mitgeben.

Lieferumfang

1 x Bedienungsanleitung
1 x Soft-Gymnastik-Doppelball
2 x Verschluss-Stöpsel
1 x Luftpumpen-Adapter
1 x Entlüftungsröhrchen
1 x Verschlussstöpselheber

Technische Daten

Belastbarkeit: max. 120 kg
Gewicht: 1400 g
Maximale Abmessung: 50 cm x 100 cm

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Soft-Gymnastikball ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

⚠ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigung der Außenhaut darf der Ball nicht weiter verwendet werden.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Nur für den Einsatz im Innenbereich und unter Berücksichtigung von geeigneten Bodenoberflächen zu verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15° C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Pumpenadapter in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass Beschädigungen auftreten. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über die angegebene maximale Abmessung von 50 cm x 100 cm hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden.
Der Adapter verfügt über 1 kleines und 1 großes Gewinde. Das kleine Gewinde für handelsübliche Ballpumpen, das große für z.B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen.
Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschluss-Stöpsel.

Tipp! So kann die geforderte Höhe von 50 cm überprüft werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 50 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball eine Höhe von 50 cm aufweist.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschluss-Stöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschluss-Stöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.
Hinweis! Die Entfernung des Verschluss-Stöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand erfolgen. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf!
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo durch. Atmen Sie ruhig. Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe der Trainingshinweise und überschätzen Sie sich nicht. Atmen Sie bei Muskelanspannung aus, bei Muskelentspannung ein.
- Führen Sie die Übungen als Anfänger für jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5-10 Wiederholungen durch.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.

Übungen

1 2 3 4

- Ballgewöhnung (s. Abb. 1)
  Rücken, Hals- und Nackenbereich in der Mitte des Doppelballs ablegen. Langsam über den Ball vor- und zurückrollen.
- Fitness (s. Abb. 2)
  Fersen in den Ball drücken und das Becken leicht vom Boden abheben.
  Halten Sie die Position für einige Sekunden und senken Sie das Becken dann wieder ab.
- Fitness (s. Abb. 3)
  Heben Sie langsam beide Beine mit dem eingeklemmten Ball leicht an. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und senken Sie die Beine dann wieder ab. Drehen Sie sich nach 5-10 Wiederholungen auf die andere Körperseite und wiederholen Sie die Übung.
- Fitness (s. Abb. 4)
  Fersen auf den Ball legen. Heben Sie die Schultern vom Boden ab. Die Wirbelsäule muss dabei glatt auf dem Boden liegen bleiben. Halten Sie die obere Position für einige Sekunden und senken Sie die Schultern dann wieder ab. Zwischen den einzelnen Wiederholungen legen Sie den Kopf nicht ab, sondern halten die Spannung.

Pflege, Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
Nie mit scharfen Pflegemitteln reinigen, nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen!
Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

3 Jahre Garantie

Dieses Produkt wurde unter permanenter Qualitätskontrolle hergestellt. Wir garantieren, dass es frei von Herstellungs- und Materialfehlern ist. Der Garantieanspruch gilt nicht bei normaler Abnutzung und entfällt bei unsachgemäßer Behandlung.
Sollten Sie dennoch Grund zu einer Reklamation haben, wenden Sie sich an die kostenlose Service-Hotline, an die Web-Adresse oder schreiben Sie eine E-Mail. Sie werden in jedem Fall persönlich beraten.
Während der Garantiezeit können nach Absprache mit unserem Servicemitarbeiter defekte Teile unfrei an die aufgeführte Service-Adresse geschickt werden. Sie erhalten dann unverzüglich ein neues oder repariertes Teil kostenlos zurück. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Beschreiben Sie den Grund Ihrer Reklamation.
Wir werden versuchen, so schnell wie möglich eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

IAN: 56448
Produkt Hotline 00800/88080808 (Mo. - Fr. 10-16 Uhr gebührenfrei)
DE NWS-Service • Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg
de@nws-service.com
AT A.Hofer • Loebersdorfer Str.42 • AT-2560 Berndorf
at@nws-service.com
CH Atlantic Forwarding Ltd. • Mühlemattstr. 22, C.P. No. 131 • 4104 Oberwil BL, Switzerland
ch@nws-service.com

www.nws-service.com

EF-1320 FR CH

GRAND BALLON DE GYMNASTIQUE DOUBLE

Notice d'utilisation

Veuillez lire attentivement le mode d`emploi avant la première utilisation de l`article, et conservez ce mode d`emploi pour toute consultation ultérieure ! Veuillez distribuer la notice d'utilisation avec chaque ballon de gymnastique.

Etendue de la livraison

1 x Notice d'utilisation
1 x Grand ballon de gymnastique double
2 x Bouchons
1 x Adaptateur pour pompe à air
1 x Tuyau d'évacuation
1 x Levier pour bouchon de fermeture

Caractéristiques techniques

Charge maximum : 120 kg
Poids : 1400 g
Dimensions maximales : 50 cm x 100 cm

Utilisation conforme

Cet article est un accessoire de gymnastique et de sport conçu pour les personnes n'excédant pas 120 kg ; il ne doit pas être utiliser longtemps comme siège.
Ce produit est conçu pour la pratique d'exercices dans la sphère privée et non pas à des fins médicales ou commerciales.

⚠ Consignes de sécurité

Risque de lésion !

- Cet article n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte.
- Respectez la charge maximale autorisée (120 kg). Dépasser la limite de poids peut endommager le produit et sa fonctionnalité.
- Vérifiez l'article avant chaque utilisation et assurez-vous qu'il n'est pas endommagé ou usé. Si le revêtement extérieur du ballon est abîmé, le ballon ne doit plus être utilisé.
- Pour toute question médicale, adressez-vous à votre médecin avant d'utiliser cet article. Si vous êtes victime d'un malaise ou de douleurs pendant les exercices, arrêtez-les et consultez un médecin.
- Effectuez les exercices avec suffisamment de distance avec les objets et les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis de leur médecin avant l'entraînement !
- Usage réservé à l'intérieur et sur des sols adaptés.

Prévenir les dommages matériels

- Tous les articles gonflés craignent le froid. Ne déballez jamais l'article et ne le gonflez jamais à une température inférieure à 15°C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression atmosphérique augmente sous le soleil, celle-ci doit être rééquilibrée en dégonflant le ballon.
- Evitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement ne contienne aucun objet pointu.
- Insérez uniquement des adaptateurs de pompe adaptés dans la valve. Dans le cas contraire, la valve pourrait être endommagée.
- Ne pas trop gonfler sinon il y a un risque de détérioration. Bien fermer la valve après le gonflage. Fermez la valve après avoir dégonflé le ballon.
- N'utilisez pas de compresseur ou de bouteille d'air comprimé pour gonfler le ballon. Vous risqueriez d'endommager l'article.

Gonflage

IMPORTANT :

- Le ballon ne doit être gonflé que par un adulte.
- Ne pas dépasser les dimensions maximales de 50 cm x 100 cm en gonflant la balle.
- Utilisez uniquement de l'air pour gonfler.
- Ne gonflez pas le ballon avec la bouche. Vous risqueriez de faire un malaise.

Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied traditionnelle ou une pompe à doubles pistons avec les embouts adaptés. Vous pouvez aussi utiliser l'adaptateur fourni avec le ballon. L'adaptateur dispose de deux embouts, l'un plus gros que l'autre. Le plus petit s'utilise pour les pompes de gonflage de ballons standard, le gros pour les pompes à vélo ou à pneus de voitures. Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

Conseil ! Vous pouvez contrôler la hauteur nécessaire de 50 cm comme suit :

1. Marquez la hauteur de 50 cm au mur, ceci en partant du sol.
2. Placez le ballon gonflé contre ce mur.
3. Posez un niveau à bulles au point le plus élevé de la balle et vérifiez la bonne hauteur de la balle de 50 cm selon le marquage mural.

Dégonflage

Retirez le bouchon de fermeture à l'aide du levier et laissez l'airn s'évacuer lentement. Ou bien vous pouvez retirer le bouchon de fermeture en insérant le tube d'évacuation d'air dans le système de fermeture, afin de laisser l'air s'évacuer rapidement.
Remarque ! Ne pas ôter le bouchon avec un objet tranchant. Vous risquez d'endommager gravement le ballon.

Entraînement

- L'exercice suivant ne constitue qu'une suggestion. Pour d'autres exercices, consultez les ouvrages spécialisés.
- Echauffez-vous bien avant chaque utilisation !
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Respirez calmement. Respectez le déroulement des exercices proposés et ne vous surestimez pas. Expirez en contractant vos muscles, inspirez en les relâchant.
- Si vous êtes débutant, faites les exercices en tenant 10 secondes et en les répétant 5 à 10 fois.
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade ou ne vous sentez pas bien.
- Si possible, faites-vous montrer par un physiothérapeute expérimenté comment effectuer correctement les exercices.

Exercices

1 2 3 4

- S'habituer à la balle (v. Ill. 1)
  Poser le dos, cou et nuquel au milieu de la double balle. Rouler lentement vers l'avant et l'arrière.
- Fitness (v. Ill. 2)
  Appuyez les talons dans la balle et soulever lentement le bassin du sol. Conservez cette position pendant quelques secondes et redescendez ensuite le bassin.
- Fitness (v. Ill. 3)
  Soulevez lentement les deux jambes en serrant légèrement la balle. Conservez cette position pendant quelques seconde et redescendez ensuite les jambes. Changez de côté après 5 à 10 répétitions et répétez alors l'exercice.
- Fitness (v. Ill. 4)
  Posez les talons sur la balle. Décollez les épaules du sol. La colonne vertébrale doit reposer à plat. Conservez cette position pendant quelques secondes et redescendez alors les épaules. Ne pas reposer la tête entre les différentes répétitions, conservez pour cela une certaine tension à ce niveau.

Entretien, stockage

L'article est toujours à stocker dans un local à température équilibrée, sec et propre.
Ne jamais nettoyer avec des produits d'entretien agressifs, essuyez pour nettoyer avec un chiffon de nettoyage sec.

Indications quant à l'élimination

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement en fonction des matériaux. Eliminez l'article via une entreprise de recyclage autorisée, ou via vos services municipaux compétents. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

3 ans de garantie

Ce produit a été réalisé sous un contrôle permanent de la qualité. Nous garantissons que celui-ci est exempt de défauts de fabrication et de matériaux. Le droit de garantie est exclu dans le cas d'une usure normale et cesse dans les cas d'une utilisation non conforme.
Si cependant vous avez une raison de réclamer, adressez-vous à notre Service-Hotline gratuite, à l'adresse Web, ou adressez-nous un e-mail. Dans tous les cas, vous serez conseillés personnellement. Pendant la durée de garantie, des pièces défectueuses pourront être adressées au S.A.V., à nos frais, après accord de notre collaborateur du service après-vente. Vous recevrez alors gratuitement sans délai une pièce nouvelle ou la pièce réparée. Veuillez conserver le ticket de caisse. Décrivez la raison de votre réclamation.
Nous essayerons de trouver le plus rapidement possible une solution satisfaisante.

IAN : 56448
Service après-vente 00800-88080808 (Du lundi au vendredi, de 10h à 16h, gratuit)
CH Atlantic Forwarding Ltd. • Mühlemattstr. 22, C.P. No. 131 • 4104 Oberwil BL, Switzerland
ch@nws-service.com

www.nws-service.com

EF-1320 IT CH

PALLA DOPPIA PER GINNASTICA DOLCE

Istruzioni d'uso

Prima di usare il prodotto leggere attentamente le presenti istruzioni e conservale per successive consultazioni! La palla medica deve essere sempre ceduta insieme con le sue istruzioni per l'uso.

Dotazione

1 x Istruzioni d'uso
1 x Palla doppia per ginnastica dolce
2 x tappi di chiusura
1 x adattatore
1 x tubetto di areazione
1 x Leva per tappo di chiusura

Dati tecnici

Capacità di carico: max. 120 kg
Peso: 1400 g
Dimensioni massime: 50 cm x 100 cm

Uso previsto

Il presente articolo è stato concepito come attrezzo ginnico e sportivo per persone del peso massimo di 120 kg e non è idoneo all'uso come seduta. Il prodotto è stato concepito per esercizi ginnici in ambito privato e non per scopi medici o commerciali.

⚠ Avvertenze per la sicurezza

Pericolo di ferimento!

- Il presente articolo deve essere usato sotto la sorveglianza di un adulto. Non è un giocattolo.
- La portata massima dell'articolo è di 120 kg. Pesi superiori al peso massimo indicato possono danneggiare il prodotto e comprometterne il corretto funzionamento.
- Prima di ciascun utilizzo, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato o usurato. In caso di danneggiamento del rivestimento esterno non utilizzare la palla.
- In presenza di problemi di salute, consultare il proprio medico prima di usare l'articolo. Se durante gli esercizi dovessero manifestarsi malesseri o disturbi, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Eseguire gli esercizi in un luogo spazioso in cui la distanza da oggetti e persone sia sufficiente a garantire che non si verifichino ferimenti.
- Le donne in gravidanza possono eseguire gli esercizi solo previo consenso medico.
- Solo per uso in interni. Utilizzare solo su pavimentazioni idonee.

Avvertenze contro possibili danni a cose

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili al freddo. Non spiegare e gonfiare l'articolo a temperature inferiori ai 15° C!
- Non esporre l'articolo ai raggi solari! Se la pressione atmosferica aumenta in seguito al forte calore solare, compensare tale aumento rilasciando un po' d'aria.
- Evitare il contatto con oggetti taglienti, caldi, appuntiti o pericolosi. Fare in modo che la zona in cui si eseguono gli esercizi sia sgombra da oggetti appuntiti.
- Inserire nella valvola solo adattatori per pompa idonei. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.
- Non gonfiare esageratamente, altrimenti sussiste il pericolo che si presentino dei danni. Chiudere la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare l'articolo non utilizzare né compressori né bombole di aria compressa. Ciò potrebbe danneggiare l'articolo.

Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- Lasciar gonfiare l'articolo solo da adulti.
- Non gonfiare il pallone oltre le dimensioni massime indicate di 50 cm x 100 cm
- L'articolo può essere gonfiato solo con aria.
- Non gonfiare con la bocca, altrimenti potrebbero manifestarsi capogiri e vertigini.

Per gonfiare l'articolo utilizzare le comuni pompe a pedale o gonfiatori a pistone a doppia azione dotati della possibilità di inserire adattatori. Utilizzare l'adattatore in dotazione. L'adattatore presenta una filettatura piccola e una grande. La filettatura piccola si presta all'uso con le normali pompe per palle e palloni del tipo comunemente in commercio, mentre quella grande è idonea all'uso con pompe per biciclette o pneumatici. Chiudere l'articolo utilizzando il tappo di chiusura previsto.

Un suggerimento! Ecco come verificare che l'altezza sia quella indicata di 50 cm:

1. Segnare su una parete l'altezza corrispondente a 50 cm a partire dal suolo.
2. Appoggiare la palla gonfiata alla parete.
3. Poggiare presso la sommità del pallone una livella a bolla e verificare con l'ausilio del segno riportato sulla parete se esso presenti effettivamente una altezza di 50 cm.

Sgonfiaggio

Rimuovete il tappo di chiusura con l'apposita leva e lasciate fuoriuscire l'aria lentamente. O rimuovete il tappo di chiusura e introducete la cannuccia di sfiato per far fuoriuscire l'aria in modo veloce.
Avvertenza! Non rimuovere il tappo di chiusura servendosi di oggetti taglienti o affilatiche possono danneggiare la palla.

Istruzioni per l'allenamento

- I seguenti esercizi rappresentano solo alcune possibilità. Per ulteriori esercizi consultare pubblicazioni specializzate.
- Prima di ciascun allenamento, riscaldare la muscolatura!
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Respirare tranquillamente. Attenersi ai movimenti in sequenza descritti nelle istruzioni per gli esercizi e non sottoporsi a sforzi eccessivi. Espirare quando i muscoli sono in tensione ed inspirare quando i muscoli sono rilassati.
- Da principiante eseguire gli esercizi per circa 10 secondi in serie di 5 - 10 ripetizioni.
- Non eseguire gli esercizi se si è ammalati o in caso di malessere.
- Se possibile, la prima volta richiedere ad un fisioterapista esperto di illustrare il modo corretto con cui eseguire gli esercizi.

Esercizi

1 2 3 4

- Prendere confidenza con il pallone (vd. ill. 1)
  Poggiare schiena, collo e area della nuca nella parte centrale della doppia sfera. Rotolare lentamente avanti e indietro appoggiandosi al pallone.
- Fitness (vd. ill. 2)
  Premere i talloni all'interno del pallone e sollevare leggermente il bacino da terra. Mantenere la posizione per alcuni secondi, quindi tornare a fare scendere il bacino.
- Fitness (vd. ill. 3)
  Sollevare lentamente entrambe le gambe tenendo il pallone tra di esse. Mantenere questa posizione per alcuni secondi, quindi far scendere lentamente le gambe. Dopo 5-10 ripetizioni, girarsi sull'altra parte del corpo e ripetere l'esercizio.
- Fitness (vd. ill. 4)
  Porre i talloni sul pallone. Sollevare le spalle da terra; la colonna vertebrale deve invece rimanere dritta e attaccata al suolo. Mantenere questa posizione presso la parte superiore del corpo per alcuni secondi, quindi scendere nuovamente. Tra le singole ripetizioni, non poggiare la testa e mantenere invece la tensione.

Cura e conservazione

Conservare l'articolo sempre asciutto e pulito e a temperatura ambiente.
Mai pulire con detergenti aggressivi, passare semplicemente uno strofinaccio asciutto.

Smaltimento

Smaltire l'imballaggio e l'articolo stesso rispettando l'ambiente e le regole della raccolta differenziata!
Per lo smaltimento rivolgersi ad un'azienda autorizzata o alle autorità competenti. Rispettare la normativa vigente.

3 Anni di garanzia

Questo prodotto è stato realizzato sotto il controllo continuo della qualità. Pertanto garantiamo l'assenza di difetti di produzione e di materiale. Il diritto della garanzia non vale in caso di un'usura normale come pure in caso di un uso improprio.
Vi preghiamo di rivolgersi al nostro call center gratuito per l'assistenza clienti, all'indirizzo web oppure scriveteci un'e-mail se nonostante tutto dovesse sussistere il motivo per un reclamo. Riceverà in ogni caso una consulenza personale. Durante il periodo di garanzia potrà inviare in porto assegnato all'indirizzo indicato, previo accordo con i nostri collaboratori, responsabili per l'assistenza dei nostri clienti, il prodotto difettoso e riceverete immediatamente e gratuitamente un prodotto nuovo oppure riparato.
Vi preghiamo di conservare lo scontrino. Descrivete il motivo della contestazione, sarà nostra premura trovare al più presto possibile una soluzione soddisfacente.

IAN: 56448
Numero verde 00800-88080808 (Lu-Ve dalle 10 alle 16, gratuito)
CH Atlantic Forwarding Ltd. • Mühlemattstr. 22, C.P. No. 131 • 4104 Oberwil BL, Switzerland
ch@nws-service.com

www.nws-service.com

EF-1320 NL

SOFT GYMNASTIEK DUBBELBAL

Gebruiksaanwijzing

Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig voor u aan de slag gaat. Houdt de gebruiksaanwijzing zeker erbij, zodat u deze later nog kunt raadplegen! Geef bij het doorgeven van de gymnastiekbal aan anderen ook de gebruiksaanwijzing mee.

Leveringsomvang

1 x Gebruiksaanwijzing
1 x Soft gymnastiek dubbelbal
2 x dopjes
1 x adapter voor de luchtpomp
1 x onluchtingsbuisje
1 x Ventieldop-tiller

Technische Gegevens

Belastbaarheid: max. 120 kg
Gewicht: 1400 g
Maximale afmeting: 50 cm x 100 cm

Beoogd gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als gymnastiek- en sportapparaat voor personen met een maximaal gewicht van 120 kg en is niet geschikt om er langdurig op te zitten.
Het product werd ontwikkeld voor thuisgebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

⚠ Veiligheidsinstructies

Verwondingsgevaar!

- Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed worden gebruikt.
- De maximaal toegestane belasting van 120 kg mag niet worden overschreden. Een overschrijding van de gewichtslimiet kan een beschadiging van het product veroorzaken en het goed functioneren ervan beïnvloeden.
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Bij beschadiging van de buitenlaag mag de bal niet meer worden gebruikt.
- Vraag bij gezondheidsklachten uw arts om advies, voordat u het artikel gebruikt. Indien u zich tijdens de oefeningen onwel voelt of er andere klachten optreden, dient u direct met de oefeningen te stoppen en een arts te consulteren!
- Houd bij het uitvoeren van de oefeningen zoveel afstand tot voorwerpen en andere personen aan, dat er niemand gewond kan raken.
- Zwangere vrouwen mogen alleen trainen na overleg met hun arts!
- Alleen bestemd voor gebruik binnenshuis en op een daarvoor geschikt vloeroppervlak.

Voorkomen van materiële schade

- Alle opblaasbare artikelen zijn gevoelig voor koude. Het artikel daarom nooit bij een temperatuur onder 15° C uitvouwen en opblazen!
- Bescherm het artikel tegen zonnestraling. Als de luchtdruk in de volle zon toeneemt, moet dit worden gecompenseerd door het laten ontsnappen van voldoende lucht.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijk voorwerpen. Let erop, dat er op het oppervlak waarop u traint, geen scherpe voorwerpen aanwezig zijn.
- Steek alleen geschikte pompadapters in het ventiel. Anders kan het ventiel worden beschadigd.
- Niet te vol maken omdat anders het gevaar bestaat dat er beschadigingen optreden. Ventiel na het opblazen goed sluiten.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel geen compressor of persluchtfles. Hierdoor kan het artikel beschadigd raken.

Oppompen

BELANGRIJK:

- Alleen door volwassen laten oppompen.
- De bal niet groter opblazen dan de maximale afmeting van 50 cm x 100 cm.
- Als vulmedium mag alleen lucht worden gebruikt.
- Niet met de mond opblazen. Dit kan duizeligheid veroorzaken.

Gebruik voor het oppompen van het artikel gangbare voetpompen of dubbelslag-zuigerpompen met passende opzetmogelijkheden. U kunt daarbij ook de meegeleverde adapter gebruiken. De adapter beschikt over 1 kleine en 1 grote schroefdraad. De kleine schroefdraad voor gangbare balpompen, de grote voor bijvoorbeeld fiets- of autobandpompen. Sluit het artikel daarna met de daarvoor bestemde afsluitdop.

Tip! Zo kan men de noodzakelijke hoogte van 50 cm controleren:

1. Maak een markering van 50 cm aan de muur, gemeten vanaf de vloer.
2. Plaats de opgepompte bal voor de muur.
3. Plaats op het hoogste punt van de bal een waterpas en controleer aan de hand van de markering aan de muur, of de bal een hoogte van 50 cm heeft.

Ontluchten

Verwijder het ventieldopje met de ventieldop-tiller en laat de lucht langzaam ontsnappen. U kunt ook het ventieldopje verwijderen en het ontluchtingsbuisje in het ventiel plaatsen om de lucht sneller te laten ontsnappen.
Attentie! Het verwijderen van de afsluitdop mag niet met een scherp voorwerp of een voorwerp met scherpe randen gebeuren. Dit kan de bal direct beschadigen.

Trainingsinstructies

- Hierna volgt slechts een selectie van oefeningen. In vakliteratuur over dit onderwerp vindt u meer oefeningen.
- Doe voor elke training een goede warming-up!
- Voer de oefeningen in een gelijkmatig tempo uit. Adem rustig door. Houd uzelf aan de in de trainingsinstructies beschreven bewegingen en overschat uzelf niet. Adem bij het aanspannen van de spieren uit, bij het ontspannen van de spieren in.
- Voer de oefeningen als beginner gedurende ongeveer 10 seconden uit en herhaal ze 5-10 maal.
- Train niet als u zich ziek of onwel voelt.
- Laat indien mogelijk het correct uitvoeren van de oefeningen voor de eerste keer voordoen door een ervaren fysiotherapeut.

Oefeningen

1 2 3 4

- Aan de bal wennen (zie afb. 1)
  Plaats het rug-, hals- en nekgedeelte in het midden van de dubbele bal. Langzaam over de bal heen en weer rollen.
- Fitness (zie afb. 2)
  Druk de hielen in de bal en til het bekken iets van de grond. Hou deze positie enkele seconden vast en laat het dan het bekken weer zakken.
- Fitness (zie afb. 3)
  Til langzaam beide benen met de vastgeklemde bal een beetje omhoog. Hou deze positie enkele seconden vast en laat het dan de benen weer zakken. Ga na 5-10 herhalingen op de andere kant van uw lichaam liggen en herhaal de oefening.
- Fitness (zie afb. 4)
  Leg de hielen op de bal. Til de schouders van de vloer. De wervelkolom moet gedurende de oefening plat op de vloer blijven liggen. Blijf gedurende enkele seconden in de bovenstaande positie en laat dan de schouders weer zakken. Tussen de herhalingen het hoofd niet neerleggen maar de lichaamsspanning volhouden.

Onderhoud, bewaring

Het artikel steeds droog en netjes in een op temperatuur gebracht lokaal bewaren.
Nooit met bijtende onderhoudsmiddelen reinigen, enkel met een droog reinigingsdoekje schoonvegen.

Afvalverwerking

Gelieve u op een milieuvriendelijke manier van de verpakking te ontdoen!
Doe daarvoor een beroep op een erkend afvalverwerkingsbedrijf of op uw gemeenteadministratie.
Houd rekening met de voorschriften die op dat moment gelden.

3 Jaar garantie

Dit product is onder permanente kwaliteitscontrole vervaardigd. Wij garanderen dat het vrij van fabricage en materiaalfouten is. De garantie geldt niet voor normale slijtage en vervalt bij ondeskundige behandeling. Als u echter toch een reden tot reclameren heeft, kunt u contact opnemen met de kosteloze service-hotline, via de website of u kunt een e-mail sturen. In ieder geval krijgt u persoonlijk advies. Tijdens de garantieperiode kunt u na overleg met onze servicemedewerkers defecte onderdelen ongefrankeerd aan het hieronder vermelde service-adres sturen. U krijgt dan onmiddellijk een nieuw of gerepareerd onderdeel kosteloos terug.
Bewaar de kassabon. Beschrijf de reden van uw klacht. Wij zullen proberen om zo snel mogelijk een bevredigende oplossing te vinden.

IAN: 56448
Product-Hotline 00800/88080808 (ma. - vr. 10 - 16 uur, gratis nummer)
SL VAN GEYT HULST BV • GENTSEVAART 61 • 5465 ES KAPELLEBRUG
nl@nws-service.com

www.nws-service.com